

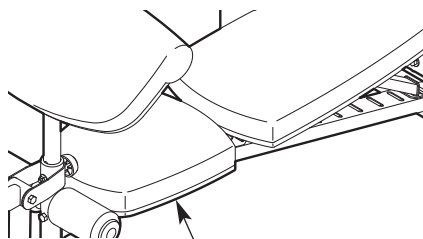
WEIDERPROTM

440 DC

Modelo nº WEEVBE24711.0

Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para consulta futura.



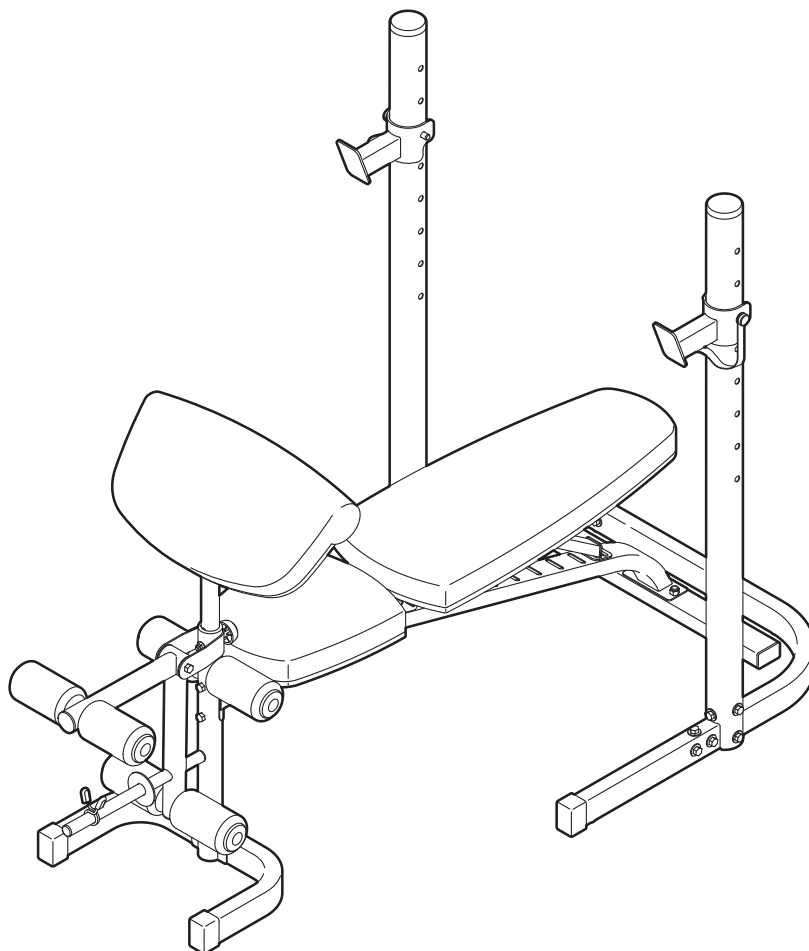
Autocolante do Número de Série
(abaixo del assento)

MANUAL DO UTILIZADOR

DÚVIDAS?

Se tiver dúvidas, se faltarem algumas peças ou se alguma peça estiver danificada, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto.

website: www.iconsupport.eu



⚠ CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	4
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS	5
MONTAGEM	6
AJUSTES	11
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO	13
LISTA DE PEÇAS	14
DIAGRAMA AMPLIADO	15
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO	Contracapa

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

Os autocolantes de aviso apresentados aqui estão incluídos com este produto. Aplique os autocolantes de aviso sobre os avisos em inglês nas localizações indicadas. Esta ilustração indica as localizações dos autocolantes de aviso. **Se um autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: Os autocolantes podem não ser apresentados no tamanho efectivo.

⚠ ADVERTÊNCIA

- O uso incorrecto desta máquina pode provocar ferimentos graves.
- Leia o manual do utilizador antes do seu uso e siga todos os avisos e instruções.
- Não permita que as crianças se coloquem em cima ou à volta da máquina.
- Mantenha o corpo, as roupas e o cabelo livres e afastados de todas as peças móveis.
- Substitua a etiqueta se danificada, ilegível ou removida.



⚠ AVISO

O descanso e os ganchos devem ser utilizados na posição frontal.

⚠ ADVERTÊNCIA

Peso Máx. do Utilizador (136 kg.)
Máx. do Suporte Vertical de pesos (95 kg.)
Máx. da Estrutura para as Pernas (59 kg.)
Máx. da Armação de Pesos (59 kg.)
Máx. da Estrutura para os Braços, por Braço (18 kg.)
O produto listado pode não oferecer todos os exercícios mostrados.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠️ AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do banco de pesos antes de o utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por ferimentos pessoais ou danos à propriedade provocados por este produto ou pela utilização do mesmo.

1. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
2. Use o banco de musculação somente conforme descrito neste manual.
3. É responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores do banco de musculação estão adequadamente informados acerca de todas as precauções.
4. O banco de musculação destina-se apenas a uso doméstico. Não o use em locais comerciais, de aluguer ou institucionais.
5. Mantenha o banco de musculação dentro de casa, afastado de humidades e poeiras. Não coloque o banco de musculação numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
6. Coloque-o sobre uma superfície nivelada, com uma passadeira por baixo para proteger o chão ou o tapete. Certifique-se de que existe, em volta do banco de musculação, espaço suficiente para o montar, desmontar e usar.
7. Examine e aperte devidamente todas as peças regularmente. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.
8. O banco de musculação está concebido para suportar um peso máximo do utilizador de 136 kg e um peso máximo total de 231 kg. Não use o banco de musculação com mais de 95 kg, incluindo um barra, sobre o descanso de pesos. Não coloque mais de 59 kg sobre a alavanca das pernas. Nota: o banco de musculação não inclui uma barra ou pesos.
9. Mantenha sempre as crianças menores de 12 anos e os animais de estimação afastados do banco de musculação.
10. Use vestuário adequado ao fazer exercício; não use vestuário demasiado largo que possa ficar preso no banco de musculação. Use sempre calçado desportivo para protecção dos pés ao fazer exercício.
11. Afaste as mãos e os pés das peças em movimento.
12. Certifique-se de que a coluna do encosto está plenamente inserida numa ranhura da estrutura antes de usar o banco de musculação.
13. Antes de utilizar os suportes de pesos, certifique-se de que os pinos do suporte de pesos estão totalmente inseridos através dos suportes de pesos e através das barras verticais.
14. Não use uma barra de comprimento superior a 1,8 m com o banco de musculação.
15. Exercite-se sempre com um parceiro. Quando executar exercícios de levantamentos no banco, o seu parceiro deve ficar por trás de si para pegar na barra, caso não consiga concluir uma repetição.
16. O excesso de exercício pode provocar ferimentos graves ou a morte. Se sentir tonturas ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher o versátil banco de musculação WEIDER PRO™ 440 DC de meia largura. O banco de musculação 440 DC de meia largura proporciona uma selecção de exercícios concebidos para desenvolver os principais grupos musculares do corpo. Quer o seu objectivo seja um corpo bem tonificado, uma musculação forte e definida ou um sistema cardiovascular mais saudável, o banco de musculação ajudá-lo-á a alcançar os resultados específicos que pretende.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar o banco de pesos. Se tiver dúvidas

após a leitura do manual, consulte a capa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

Antes de continuar a ler, consulte a ilustração abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.

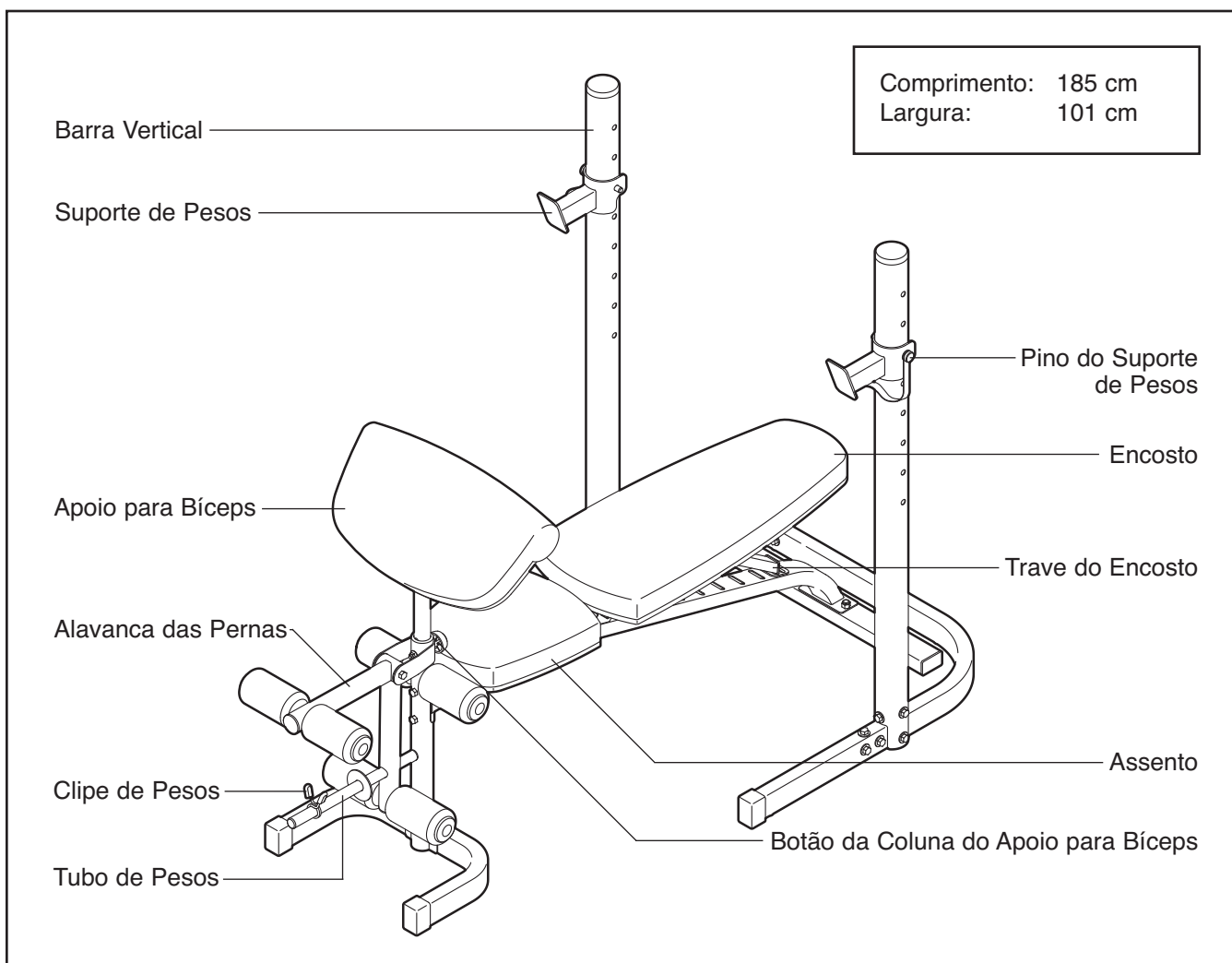
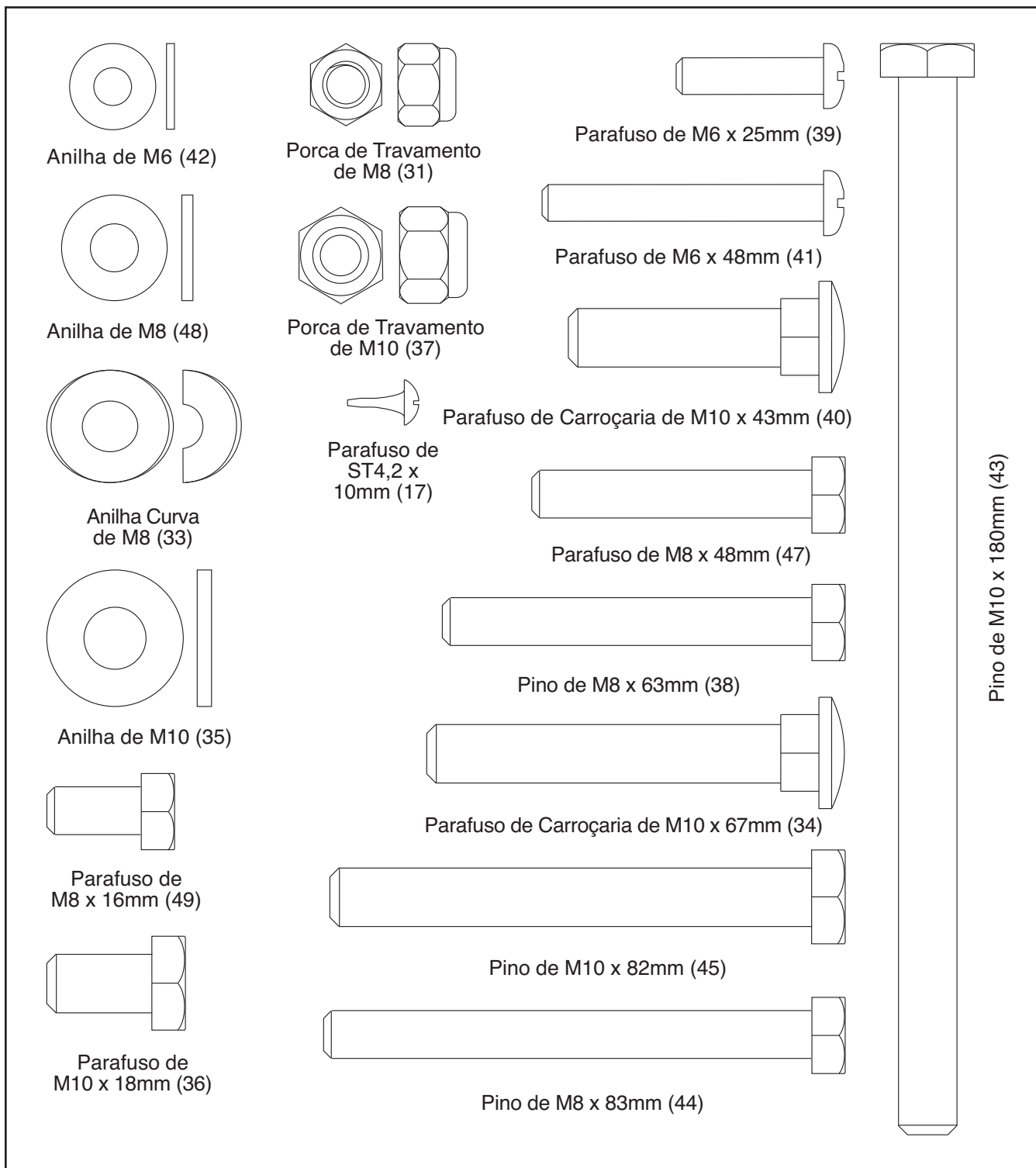


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS


Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. **Nota: Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas eléctricas na montagem.**



MONTAGEM

- A montagem requer duas pessoas.
- Devido ao peso e às dimensões, o banco de musculação deve ser montado no local em que vai ser utilizado. Certifique-se de que há espaço suficiente para circular em volta do banco de musculação enquanto o monta.
- Coloque todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não descarte os materiais de embalagem até concluir todos os passos da montagem.
- Para identificar as peças pequenas, consulte a página 5.

- Para a montagem, poderão ser necessárias as seguintes ferramentas (não incluídas):

duas chaves inglesas 

uma chave de fendas normal 

uma chave Phillips 

A montagem poderá ser mais prática se tiver um jogo de chaves de caixa, um jogo de chaves de boca ou de luneta ou um jogo de chaves de roquete.

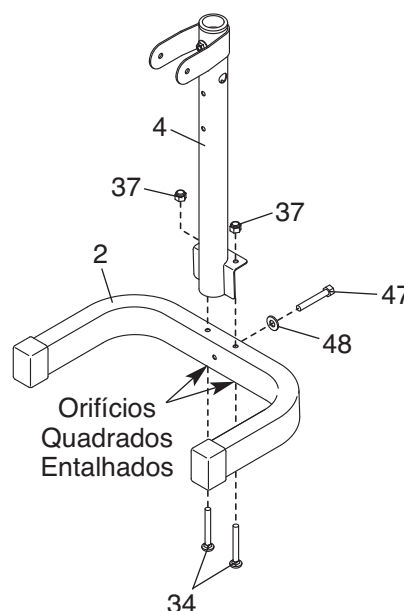
1.

Para facilitar a montagem, leia os conselhos mais acima nesta página antes de começar.

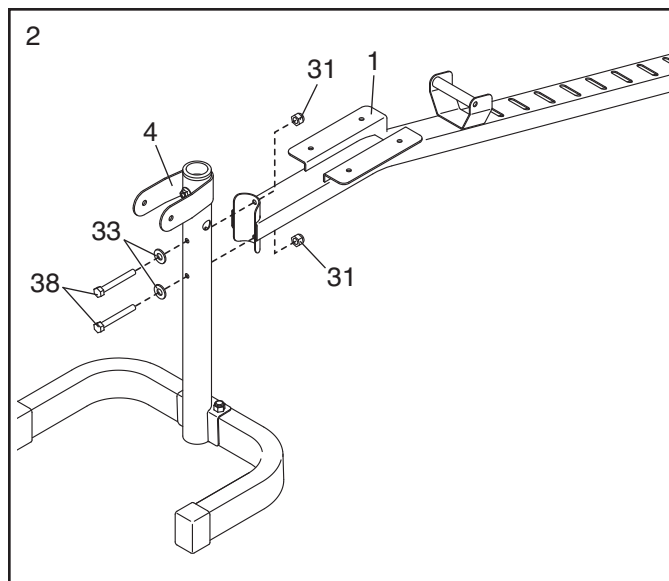
Oriente o Estabilizador Frontal (2) para que os orifícios quadrados entalhados fiquem voltados para o chão.

Fixe a Perna Frontal (4) ao Estabilizador Frontal (2) com dois Parafusos de Carroçaria de M10 x 67mm (34) duas Porcas de Travamento de M10 (37), um Parafuso de M8 x 48mm (47) e uma Anilha de M8 (48). **Não aperte já as Porcas de Travamento ou o Parafuso.**

1



2. Fixe a Perna Frontal (4) à Estrutura (1) com dois Parafusos de M8 x 63mm (38), duas Anilhas Curvas de M8 (33) e duas Porcas de Travamento de M8 (31). **Não aperte já as Porcas de Travamento.**

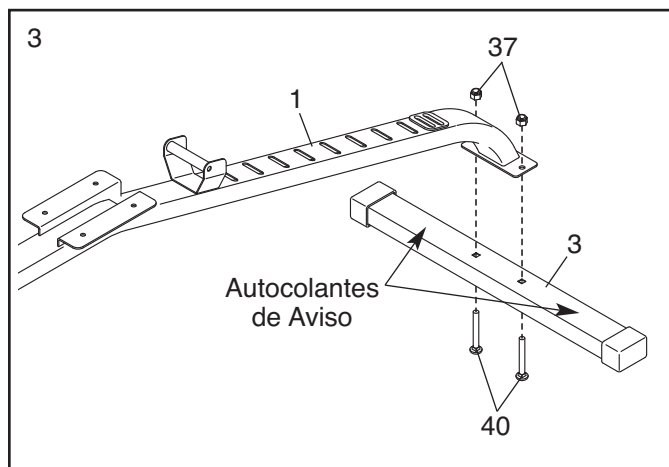


3. Oriente o Estabilizador Traseiro (3) para que os autocolantes de aviso fiquem voltados para cima.

Fixe o Estabilizador Traseiro (3) à Estrutura (1) com dois Parafusos de Carroçaria de M10 x 43mm (40) e duas Porcas de Travamento de M10 (37).

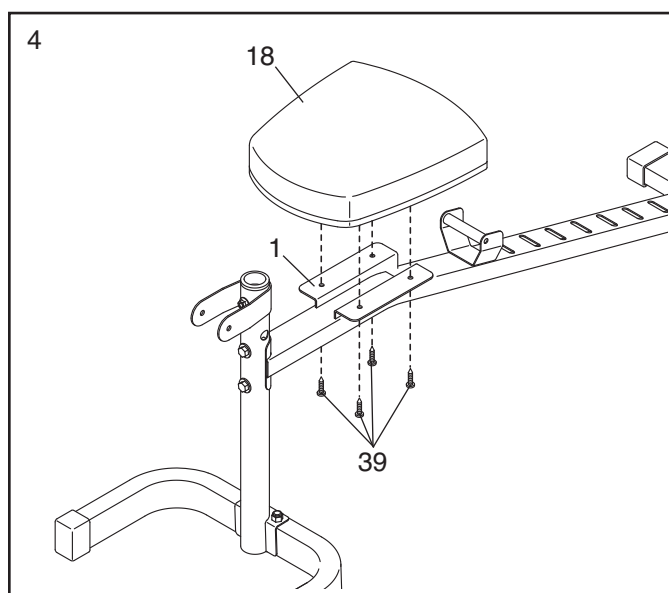
Consulte o passo 1. Aperte as Porcas de Travamento M10 (37) e o Parafuso de M8 x 48mm (47).

Consulte o passo 2. Aperte as Porcas de Travamento de M8 (31).



4. Oriente o Assento (18) conforme mostrado.

Fixe o Assento (18) à Estrutura (1) com quatro Parafusos de M6 x 25mm (39).

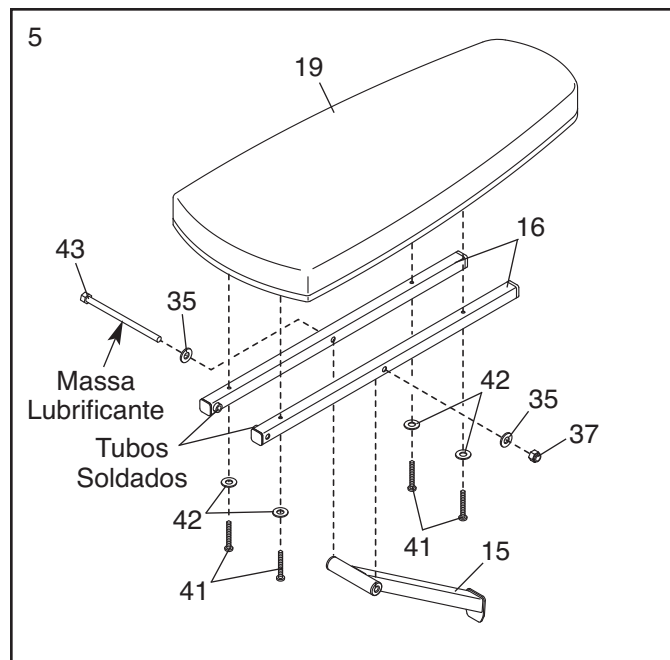


5. Oriente as Estruturas do Encosto (16) para que os tubos soldados fiquem nas posições mostradas.

Aplique uma pequena quantidade da massa lubrificante incluída a um Pino de M10 x 180mm (43). Fixe a Trave do Encosto (15) às Estruturas do Encosto (16) com o Pino, duas Anilhas de M10 (35) e uma Porca de Travamento de M10 (37). **Não aperte já a Porca de Travamento.**

Posicione o Encosto (19) conforme mostrado.

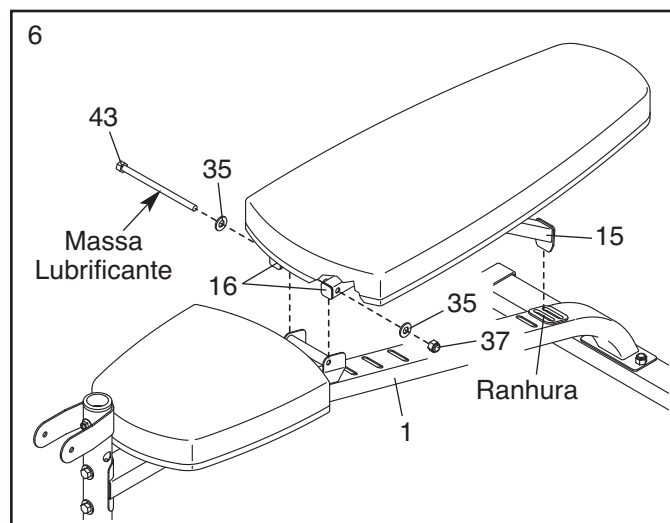
Fixe o Encosto (19) às Estruturas do Encosto (16) com quatro Parafusos de M6 x 48mm (41) e quatro Anilhas de M6 (42). **Não aperte já os Parafusos.**



6. Aplique uma pequena quantidade da massa lubrificante incluída a um Pino de M10 x 180mm (43). Fixe as Estruturas do Encosto (16) à Estrutura (1) com o Pino, duas Anilhas de M10 (35) e uma Porca de Travamento de M10 (37). **Não aperte excessivamente a Porca de Travamento; as Estruturas do Encosto devem rodar com facilidade.**

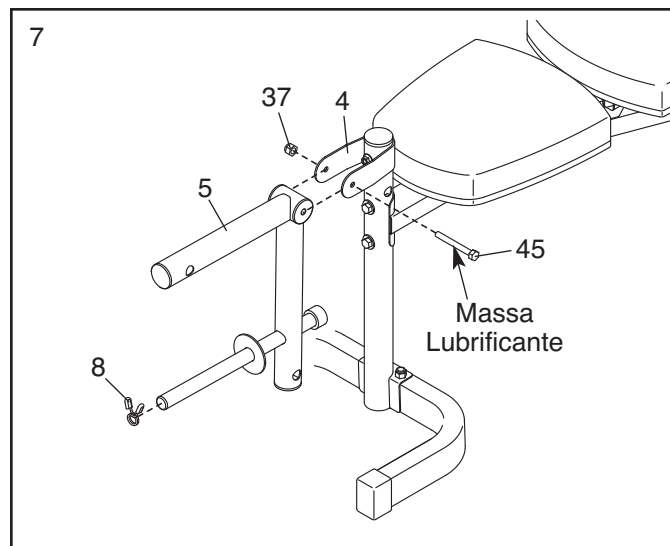
Insira a extremidade da Trave do Encosto (15) numa das ranhuras da Estrutura (1).

Consulte o passo 5. Aperte a Porca de Travamento de M10 (37) e os quatro Parafusos de M6 x 48mm (41). Não aperte excessivamente a Porca de Travamento; a Trave do Encosto (15) deve rodar com facilidade.



7. Aplique uma pequena quantidade da massa lubrificante incluída a um Pino de M10 x 82mm (45). Fixe a Alavanca das Pernas (5) à Perna Frontal (4) com o Pino e uma Porca de Travamento de M10 (37). **Não aperte excessivamente a Porca de Travamento; a Alavanca das Pernas deve rodar com facilidade.**

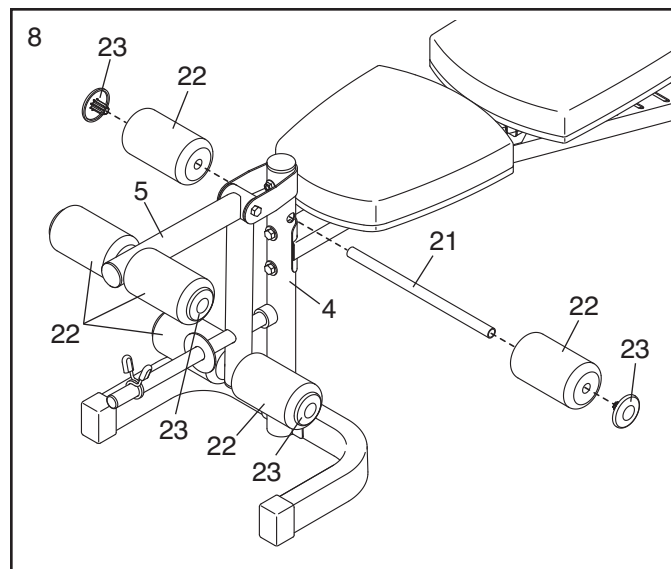
Fixe o Clipe dos Pesos (8) ao tubo dos pesos na Alavanca das Pernas (5).



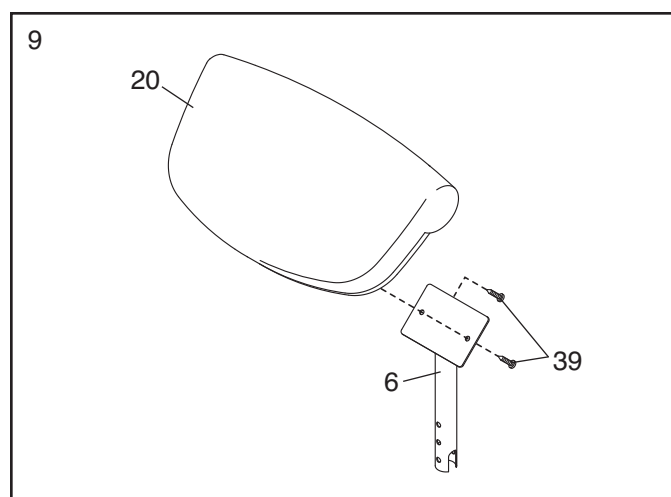
8. Introduza um Tubo de Acolchoamento (21) através da Perna Frontal (4).

Insira duas Almofadas de Acolchoamento (22) no Tubo do Acolchoamento (21). Em seguida, pressione duas Tampas do Acolchoamento (23) contra as extremidades do Tubo de Acolchoamento.

Fixe os Tubos de Acolchoamento (não mostrados), Almofadas de Acolchoamento (22) e Tampas do Acolchoamento (23) restantes à Alavanca das Pernas (5) da mesma forma.

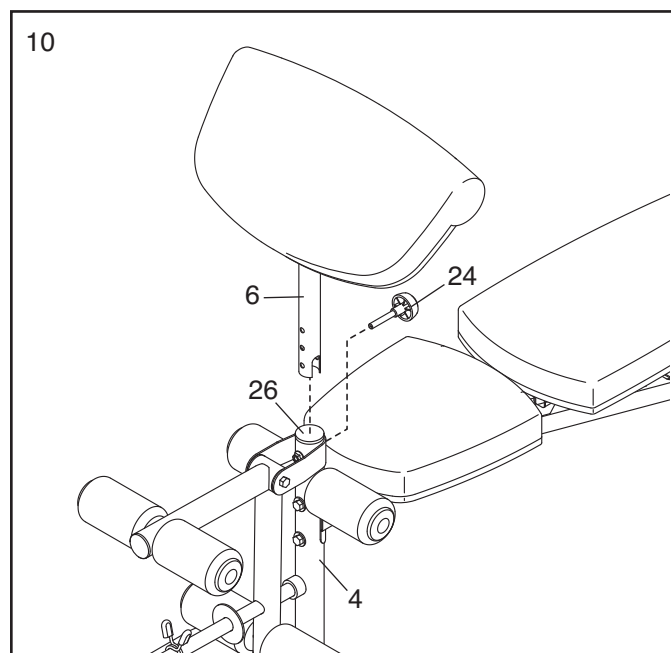


9. Fixe a Almofada de Apoio para Bíceps (20) à Coluna do Apoio para Bíceps (6) com dois Parafusos de M6 x 25mm (39).



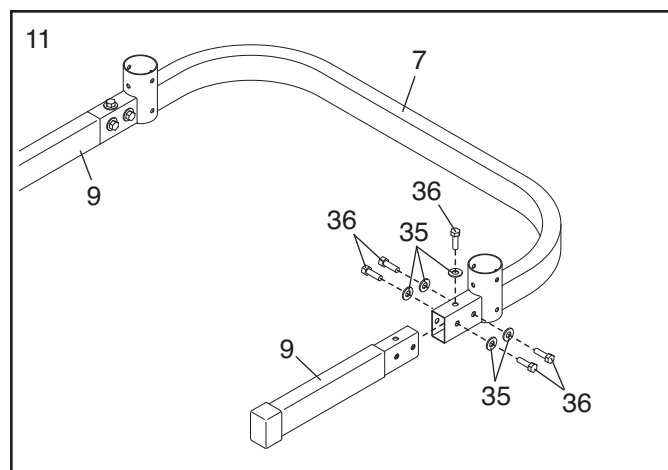
10. Remova a Tampa Interior Redonda de 50mm (26) da Perna Frontal (4).

Introduza o Coluna do Apoio para Bíceps (6) na Perna Frontal (4). Aperte o Botão da Coluna do Apoio para Bíceps (24) na Perna Frontal (4) e num dos orifícios de ajuste na Coluna de Apoio para Bíceps (6). **Certifique-se de que o Botão da Coluna de Apoio para Bíceps está inserido num dos orifícios de ajuste.**



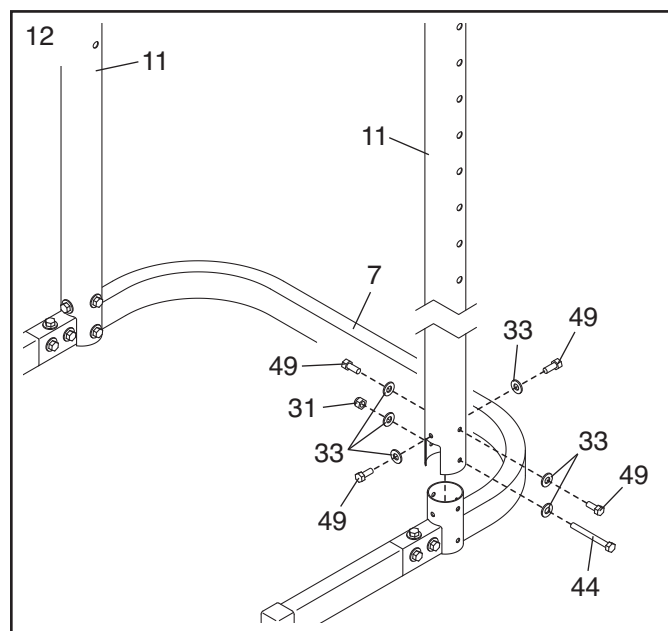
11. Introduza um Estabilizador da Base (9) na Base (7). Fixe o Estabilizador da Base com cinco Parafusos de M10 x 18mm (36) e cinco Anilhas de M10 (35).

Fixe o outro Estabilizador da Base (9) à Base (7) da mesma forma.



12. Faça deslizar uma das Barras Verticais (11) na Base (7). Fixe a Barra Vertical com um Pino de M8 x 83mm (44), uma Porca de Travamento de M8 (31), quatro Parafusos de M8 x 16mm (49) e seis Anilhas Curvas de M8 (33).

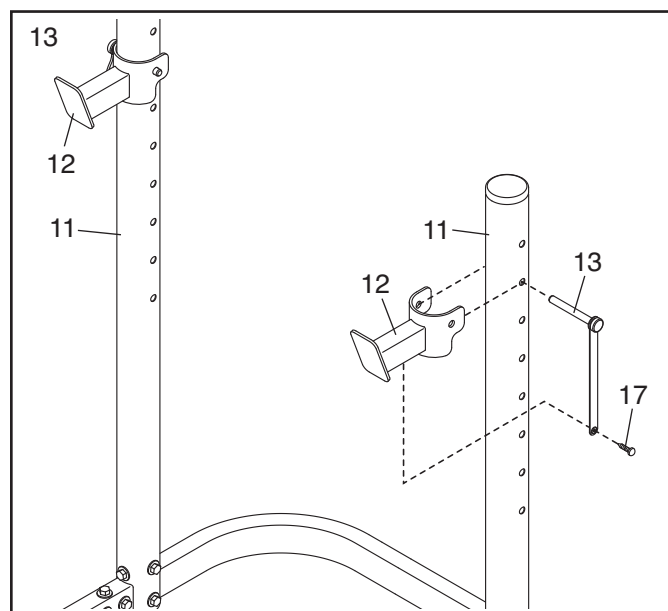
Fixe a outra Barra Vertical (11) à Base (7) da mesma forma.



13. Fixe a corrente de um Pino do Suporte de Pesos (13) à parte de baixo do Suporte de Pesos (12) com um Parafuso de ST4,2 x 10mm (17).

Segure no Suporte de Pesos (12) **do lado indicado** de uma Barra Vertical (11) e alinhe o Suporte de Pesos com um dos orifícios de ajuste da Barra Vertical. Introduza o Pino do Suporte de Pesos (13) através do Suporte de Pesos e Barra Vertical.

Fixe o outro Suporte de Pesos (12) à outra Barra Vertical (11) da mesma forma. Fixe ambos os Suportes de Pesos à mesma altura.



14. **Certifique-se de que todas as peças estão devidamente apertadas antes de usar o banco de musculação.**

AJUSTES

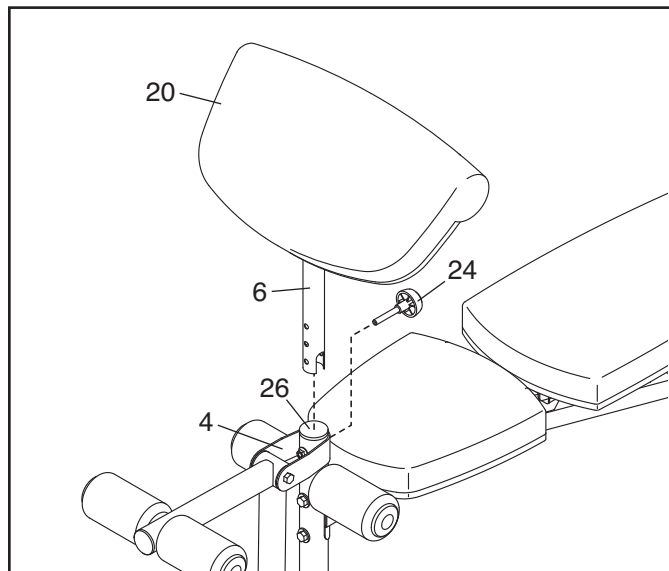
Esta secção explica como ajustar o banco de musculação. Consulte as **DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO** na página 13 para obter informações importantes sobre as formas de tirar o melhor partido do seu programa de exercício. Consulte também o guia de exercício anexo para ver a forma correcta de executar vários exercícios.

Sempre que usar o banco de musculação, comece por se certificar de que todas as peças estejam devidamente apertadas. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas. O banco de musculação pode ser limpo com um pano húmido e um detergente suave e não abrasivo; **não utilize solventes**.

USO DA ALMOFADA DE APOIO PARA BÍCEPS

Para utilizar a Almofada de Apoio para Bíceps (20), retire primeiro a Tampa Interna Redonda de 50mm (26) da Perna Frontal (4). Em seguida, insira a Coluna do Apoio para Bíceps (6) na Perna Frontal e aperte o Botão da Coluna do Apoio para Bíceps (24) na Perna Frontal e nos orifícios de ajuste da Coluna de Apoio para Bíceps. **Certifique-se de que o Botão da Coluna de Apoio para Bíceps está inserido num dos orifícios de ajuste.**

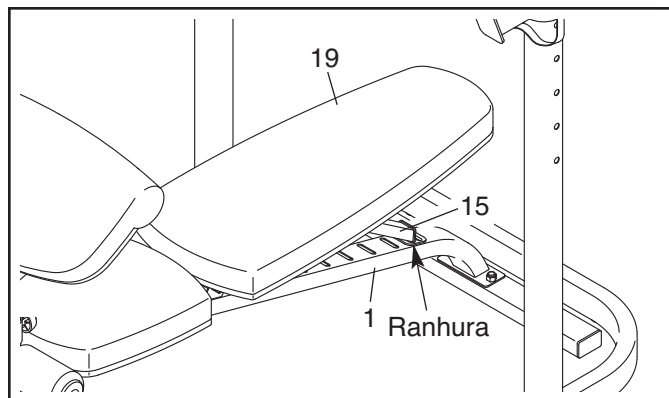
Quando executar exercícios que não requeiram a utilização da Almofada de Apoio para Bíceps (20), remova o Botão da Coluna de Apoio para Bíceps (24) e a Coluna de Apoio para Bíceps (6) e introduza a Tampa Interna Redonda de 50mm (26) na Perna Frontal (4).



AJUSTE DO ENCOSTO

Para alterar o ângulo do Encosto (19), levante o Encosto e insira a Trave do Encosto (15) numa ranhura diferente da Estrutura (1).

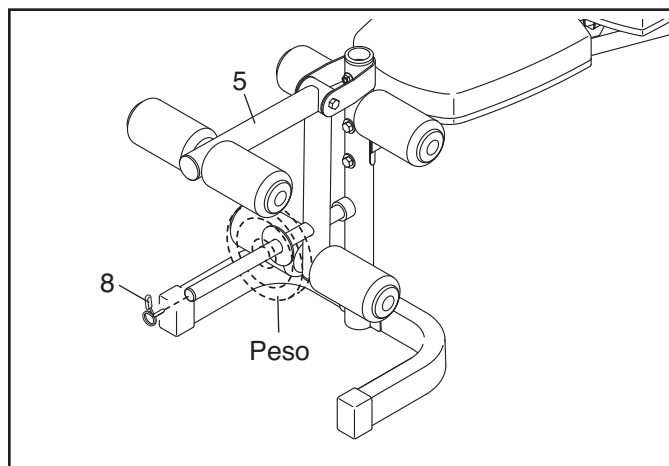
⚠ AVISO: Certifique-se de que a Trave do Encosto (15) está plenamente inserida numa ranhura da Estrutura (1).



UTILIZAÇÃO DA ALAVANCA DAS PERNAS

Para usar a Alavanca das Pernas (5), insira um disco (não incluído) no tubo de pesos da Alavanca das Pernas. Em seguida, segure o disco com o Clipe dos Pesos (8).

⚠ AVISO: não coloque mais de 59 kg sobre a Alavanca das Pernas (5).



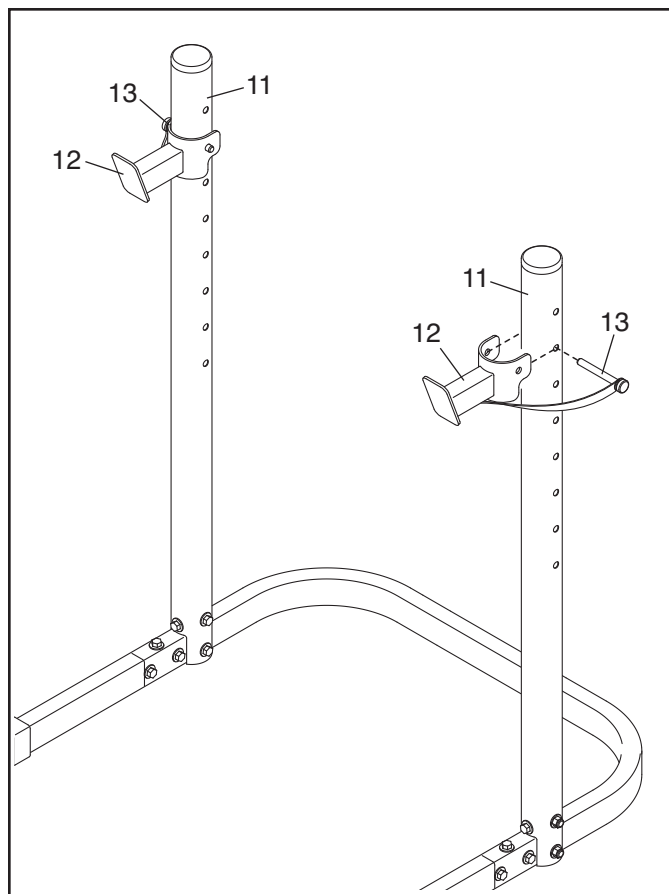
AJUSTE DOS SUPORTES DE PESOS

Para ajustar a altura dos Suportes de Pesos (12), retire primeiro os Pinos dos Suportes de Pesos (13).

Segure num Suporte de Pesos (12) **do lado indicado** de uma Barra Vertical (11) e alinhe o Suporte de Pesos com o orifício de ajuste pretendido na Barra Vertical. Introduza o Pino do Suporte de Pesos (13) através do Suporte de Pesos e Barra Vertical.

Ajuste o outro Suporte de Pesos (12) da mesma forma.

⚠ AVISO: Fixe sempre os Suportes de Pesos (12) do lado indicado das Barras Verticais (11). Certifique-se de que ambos os Suportes de Pesos ficam à mesma altura e de que os Botões dos Suportes de Pesos ficam completamente inseridos. Não coloque mais de 95 kg incluindo uma barra, sobre os Suportes de Pesos.



DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

QUATRO TIPOS DE SESSÕES DE EXERCÍCIO DE FORÇA

Nota: Uma “repetição” é um ciclo completo de um exercício, como um abdominal. Um “conjunto” é uma série de repetições.

Desenvolvimento de Músculos—Trabalhe os seus músculos até à capacidade máxima e aumente progressivamente a intensidade do exercício. Ajuste a intensidade de um exercício individual da seguinte forma:

- Mude o nível da resistência usada.
- Mude o número de repetições ou conjuntos executados.

Use o seu próprio julgamento para determinar o nível de resistência adequado para si. Comece por 3 conjuntos de 8 repetições para cada exercício efectuado. Descanse durante 3 minutos depois de cada conjunto. Quando conseguir completar 3 conjuntos de 12 repetições sem dificuldades, aumente o nível de resistência.

Tonificação—Tonifique os músculos esforçando-os até uma percentagem moderada da respectiva capacidade. Seleccione um nível moderado de resistência e aumente o número de repetições em cada conjunto. Efectue o maior número possível de conjuntos de 15 a 20 repetições sem sentir desconforto. Descanse durante 1 minuto depois de cada conjunto. Trabalhe os músculos efectuando mais conjuntos, em vez de utilizar níveis elevados de resistência.

Perda de Peso—Para perder peso, use um nível de resistência baixo e aumente o número de repetições em cada conjunto. Exercite-se durante 20 a 30 minutos, descansando um máximo de 30 segundos entre conjuntos.

Treino Cruzado—Combine o treino de força e o exercício aeróbio, seguindo este tipo de programa:

- Sessões de exercício de força às segundas, quartas e sextas-feiras.
- 20 a 30 minutos de exercício aeróbio às terças e quintas-feiras.
- Um dia completo de descanso por semana, para dar ao seu corpo tempo de regeneração.

DIRECTRIZES DE EXERCÍCIO

Familiarize-se com o equipamento e aprenda a forma correcta de executar cada exercício. Use o seu próprio julgamento para determinar a duração apropriada

de cada sessão de exercício e o número de repetições e conjuntos a executar. Progrida ao seu próprio ritmo e seja sensível aos sinais do seu corpo. A seguir a cada sessão de exercício faça, pelo menos, um dia de descanso.

Aquecimento—Comece com 5 a 10 minutos de alongamentos e exercícios leves. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, o ritmo cardíaco e a circulação, preparando-o para o exercício.

Sessão de Exercício—Inclui 6 a 10 exercícios diferentes em cada sessão de exercício. Seleccione os exercícios para cada grupo muscular principal, realçando as áreas que pretende desenvolver mais. Para dar equilíbrio e variedade às sessões, varie os exercícios de uma para outra.

Arrefecimento—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no a evitar os problemas pós-exercício.

EXERCITAR A FORMA FÍSICA

Faça toda a gama de movimentos para cada exercício e mova apenas as partes do corpo apropriadas. Execute as repetições de cada conjunto suavemente e sem pausas. A fase de esforço de cada repetição deve durar cerca de metade do tempo da fase de retorno. Expire durante a fase de esforço de cada repetição e inspire durante a fase de retorno. Nunca prenda a respiração.

Descanse durante um período curto depois de cada conjunto:

- Desenvolvimento de Músculos—Descanse durante três minutos após cada conjunto.
- Tonificação—Descanse durante um minuto após cada conjunto.
- Perda de Peso—Descanse durante 30 segundos após cada conjunto.

MANTER A MOTIVAÇÃO

Para manter a motivação, faça um registo de cada sessão de exercício. Escreva a data, os exercícios efectuados, a resistência utilizada e o número de conjuntos e repetições efectuados. Registe o seu peso e as principais medidas do seu corpo uma vez por mês. Para obter bons resultados, faça do exercício uma parte regular e agradável da sua vida.

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº WEEVBE24711.0 R0411A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura	28	1	Tampa Interior Redonda de 25mm
2	1	Estabilizador Frontal	29	4	Tampa Interior Quadrada de 25mm
3	1	Estabilizador Traseiro	30	2	Tampa Interior Redonda de 48mm
4	1	Perna Frontal	31	4	Porca de Travamento de M8
5	1	Alavanca das Pernas	32	2	Bucha da Trave do Encosto
6	1	Coluna do Apoio para Bíceps	33	14	Anilha Curva de M8
7	1	Base	34	2	Parafuso de Carroçaria de M10 x 67mm
8	1	Clipe dos Pesos	35	14	Anilha de M10
9	2	Estabilizador da Base	36	10	Parafuso de M10 x 18mm
10	4	Pé	37	7	Porca de Travamento de M10
11	2	Barra Vertical	38	2	Pino de M8 x 63mm
12	2	Suporte de Pesos	39	6	Parafuso de M6 x 25mm
13	2	Pino do Suporte de Pesos	40	2	Parafuso de Carroçaria de M10 x 43mm
14	2	Tampa Interior Redonda de 70mm	41	4	Parafuso de M6 x 48mm
15	1	Trave do Encosto	42	4	Anilha de M6
16	2	Estrutura do Encosto	43	2	Pino de M10 x 180mm
17	6	Parafuso de ST4,2 x 10mm	44	2	Pino de M8 x 83mm
18	1	Assento	45	1	Pino de M10 x 82mm
19	1	Encosto	46	1	Tampa Exterior Redonda de 25mm
20	1	Apoio para Bíceps	47	1	Parafuso de M8 x 48mm
21	3	Tubo de Acolchoamento	48	1	Anilha de M8
22	6	Almofada de Acolchoamento	49	8	Parafuso de M8 x 16mm
23	6	Tampa do Acolchoamento	*	—	Manual do Utilizador
24	1	Botão da Coluna do Apoio para Bíceps	*		Guia de Exercício
25	6	Tampa Exterior de 35mm x 60mm	*		Pacote de Massa Lubrificante
26	1	Tampa Interior Redonda de 50mm			
27	2	Bucha da Alavanca das Pernas			

Nota: As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Estas peças não foram ilustradas.

Modelo nº WEEVBE24711.0 R0411A



ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)